

領域	主な目標	主な取組	指標	
			現状	H29
がん	がんの死亡率の減少 がん検診による早期発見・早期治療 	医学の進歩等により、早期発見による治癒の可能性や延命率は向上しています。そのためには未受診者の解消や継続受診者の定着を増やす対策を行います。 ①がん検診未受診者、検診中断者への積極的な働きかけ ②職域団体と連携した受診しやすい環境づくり。	がん検診受診率 子宮 29.2% 乳 27.3% 大腸 8.7% 胃 7.8% 肺 1.5%	がん検診受診率 子宮 50.0% 乳 50.0% 大腸 50.0% 胃 50.0% 肺 50.0%
循環器疾患	メタボリックシンドロームと循環器疾患の早期発見 	高血圧やメタボリックシンドローム等、循環器疾患発症の危険を早期に発見するため特定健診未受診者の解消や継続受診者の定着を増やす対策が必要です。また、健診後、要指導者・要医療者のフォローに留意していきます。 ①住民健診未受診者、健診中断者への積極的な働きかけ ②健診結果に対し、状態の理解を深めるためのフォロー	高血圧症有病者の割合 男性 47.0% 女性 37.7%	高血圧症有病者の割合 男性 37.3%以下 女性 30.7%以下
糖尿病	糖尿病の早期発見、進行予防 	糖尿病は早期に発見し、疑いのある人、治療中の人に対しては、進行させないことが重要です。単身生活者や高齢者世帯等、生活習慣を変えづらい状況にある方等への支援が必要です。 ①住民健診未受診者、健診中断者への積極的な働きかけ ②関係機関等と協働した治療中断者への支援体制づくり		糖尿病が強く疑われる者 男性 19.7%以下 女性 9.0%以下
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	COPD という疾患の道民の認知を高めます 	COPDは、喫煙によるものが9割でたばこ病とも呼ばれますが、その危険因子と予防法の関係を深く理解されていない疾患です。予防法と疾病に対する正しい知識の普及をめざします。 ①禁煙とCOPDとの関連に対する情報提供 ②禁煙週間等を活用した住民に対する啓蒙活動		COPDの認知度 80%以上
こころの健康	精神保健相談などを通じ、ストレス要因の軽減や対応を適切に行い、こころの健康の保持・増進を図ります 	全国の自殺者は、平成10年度以降毎年、ほぼ3万人であり、北海道でも、毎年1,500人前後の方々が自ら尊い命を絶っています。ゲートキーパー(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人)など人材育成を図る等、自殺者を1人でも多く減少させることを目指します。 ①ゲートキーパー研修の開催 ②パネル展の開催	気分障害等の者の割合 8.2%	気分障害等の者の割合 7.4%以下
次世代の健康	適正な食習慣や運動習慣を有する子どもの割合を増やします。妊娠前・妊娠期における適正体重の維持や喫煙、飲酒習慣の改善を進めます。 	生活習慣病は大人だけの病気ではありません。乳幼児期からの生活習慣が後に成人の肥満に移行する可能性があると考えられています。健康寿命の延伸のためには、将来を担う世代への啓蒙が重要であり、親子で共に考えていく必要があります。外食等が多くなる世代に対しては、栄養バランスを保つ方法を普及していく必要があります。また、青年期の「やせ願望」に視点を合わせ、とりわけ将来の母性保護等のために、正しい知識の普及と啓蒙に取り組めます。 ①保育所等を活用した親子への食育等事業の実施 ②若い世代への喫煙や飲酒が及ぼす人体への影響についての正しい知識の普及	朝食を摂取する児童の割合(小学6年生) 84.4%	朝食を摂取する児童の割合(小学6年生) 100.0%
高齢者の健康	高齢者の健康づくりを進めます。 	高齢者が無理なく健康寿命を延ばし、生き生きと自立した生活をするためには、地域とのつながりを深め、社会参加を通して、生き甲斐や楽しみが得られるよう配慮していくことが必要です。 ①高齢者が興味を持ち、参加しやすい健康イベントの開催や活動の実施。 ②個食・孤食の防止、引きこもり等を防ぐため、地域のセーフティネットと連携した取組み。	65歳以上の日常歩数 男性 5,968歩 女性 4,787歩	65歳以上の日常歩数 男性 7,000歩以上 女性 6,000歩以上
健康を支え、守るための社会環境の整備	「北海道健康づくり協働宣言団体」の登録の増加を図ります。 	新北海道健康増進計画及び南渡島圏域健康づくり事業行動計画の理解を示し、地域の健康づくりに協働して取り組む団体に対して北海道健康づくり協働宣言の参加を啓蒙する	北海道健康づくり協働宣言団体数 45	北海道健康づくり協働宣言団体数 増加
栄養・食生活	適正な栄養摂取を進め、肥満や若年女性の「やせ」を減らします。 	全ての世代に「食」に係る正しい知識と必要な栄養摂取のための対策をすすめるとともに、各世代の特徴に応じた取組みを進めます。 ①食事バランスガイドの普及 ②朝食の欠食の防止等「食事」に対する意識付けのための栄養教育の実施。	朝食をとらない者の割合 男性 7.5% 女性 3.8%	朝食をとらない者の割合 男性 4.0%以下 女性 2.4%以下
身体活動・運動	日常生活における身体活動量の確保や運動習慣の定着化を目指します。 	超高齢化社会の到来を迎え、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防が一層必要になっています。運動といっても、難しく考えず、日常生活の中でも意識して体を動かすことや正しい姿勢を保つことでも効果があがります。無理なく楽しく運動習慣が身に付くような取組みを進めます。 ①ウォーキングやノルディックウォーキング等の講習会の開催 ②家事や育児の合間に出来るストレッチ等の普及 ③ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の知識や対策の普及	運動習慣者の割合 男性 36.4% 女性 29.2%	運動習慣者の割合 男性 40.7%以上 女性 39.7%以上
休養	睡眠による休養を十分取れない方を減らします。 	睡眠による休養は、食事や運動と同様健康づくりの大事な要素です。生活のリズムを整え質の良い睡眠を確保することが大切です。 ①薬・飲酒を必要としない良質な睡眠の知識等の普及 ②過労と睡眠の関係を理解し積極的に休養する事の啓蒙	睡眠による休養を十分にとれていない割合 16.9%	睡眠による休養を十分にとれていない割合 5.0%以下
喫煙	喫煙が及ぼす健康への影響について普及啓蒙を図ります。 	「禁煙」するための様々な情報は、TVコマーシャルやインターネットで簡単に入手可能です。しかし、禁煙したいけど継続できないという声が多いことが現実の課題です。未成年者への教育や禁煙したい人が継続して取り組むことができるサポートをおこないます。 ①生活習慣病・COPDとの関連についての教育 ②小中学生へのたばこの害の教育 ③禁煙週間・健康まつり等を活用した、禁煙教育	成人の喫煙率 男性 33.3% 女性 6.3%	成人の喫煙率 12.0%以下
飲酒	飲酒が及ぼす健康への影響について意識を高めます。 	アルコールは依存物質です。ストレス発散や不眠等の解決方法としてアルコールを飲んでしまうと気づかぬうちに飲酒量が増えがちです。「適度な飲酒」についての理解が必要です。 ①アルコールと上手につきあうための情報提供と普及	生活習慣病のリスクを高める量の酒を飲酒している者の割合 男性 20.8% 女性 9.6%	生活習慣病のリスクを高める量の酒を飲酒している者の割合 男性 7.7%以下 女性 8.2%以下
歯・口腔	すべての道民が、自ら歯・口腔の健康の維持増進に努めるとともに、住み慣れた地域において生涯を通じて必要な歯科保健医療サービスを利用しながら、健康の維持増進ができるよう支援する環境づくりを行うことを基本方針とし、食べる楽しみがいつまでももつづく生活の実現を目指します。 	南渡島圏域の住民が、自身の歯・口腔の状態を把握し、早期の予防・治療行動を行い、ライフステージに応じた歯・口腔の健康の維持増進が行えるようにするため、身近な地域で歯科保健医療サービスが受けられるような環境をつくり、正しい知識や適切なセルフケア等について、様々な場面を通じて情報提供、保健行動のための支援を行います。 (1)生涯にわたって自ら歯・口腔の健康の維持増進に努めるための支援を行います。 (2)住み慣れた地域において歯科保健医療サービスを利用でき、サポートを受けられるような環境づくりを行います	60歳で24本以上自分の歯を有する者の割合 42.1%	60歳で24本以上自分の歯を有する者の割合 50%以上

